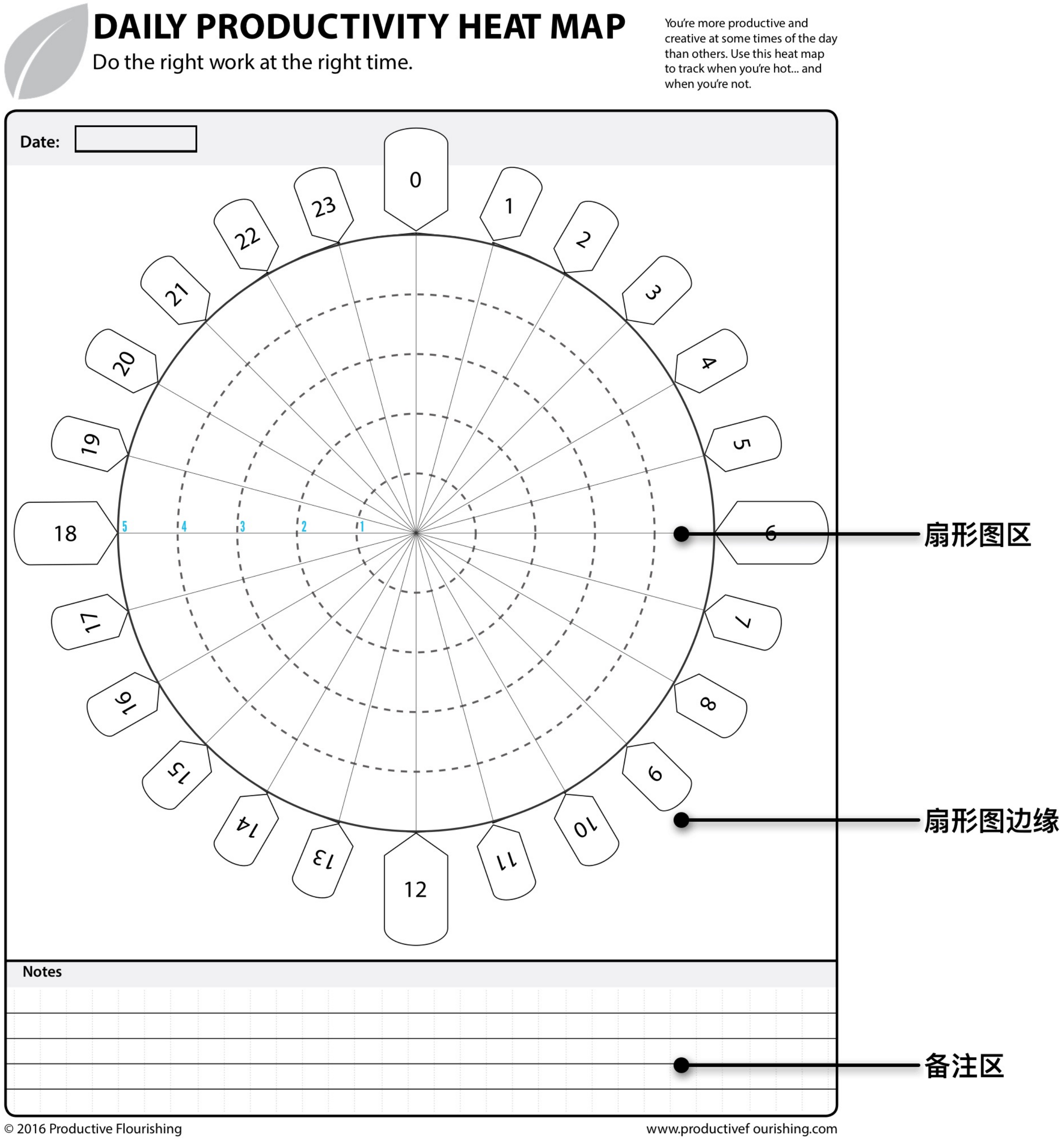
把工作变成一场精力争夺战 | 效率思维

Minja　2018年12月10日

工作，绝不等于坐班。

如果问你，8 小时的上班时间（多数人应该更久）里，你真正处于工作状态的时间有多少？这个问题并不容易回答，毕竟「工作状态」的定义比较模糊，更难以量化。

《思考，快与慢》一书给了我界定工作状态的灵感。这本书提到，我们的大脑有依靠直觉的「快系统」和深思熟虑的「慢系统」之分，我意识到，一般来说**只有在「慢系统」的主导期内，我们才能进入工作状态**。而这段时间，恰恰又是非常需要精力的，我得以借助 Hum 设计的精力记录模板来量化自己的工作状态时长。



DAILY PRODUCTIVITY HEAT MAP

Do the right work at the right time.

You're more productive and creative at some times of the day than others. Use this heat map to track when you're hot... and when you're not.

Date:

Notes

© 2016 Productive Flourishing

www.productiveflourishing.com

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
5
4
3
2
1
扇形图区
扇形图边缘
备注区

精力记录模板

对我来说，Hum 模板最独特的是「负分制」，即不关心每段时间里干了多少活儿，只要做了影响精力的事儿，就得按规矩扣分，不掺水。一两分的丢分在所难免，**基本 3 分以上我们就算进入工作状态了。**

统计了小半年后，我发现了两个问题。

第一个直观结论是，处于工作状态的时间很短。在严格评分标准下，即使我一天之内写了 5000 字付费文章、整理了一个月的工作数据、还全程参与了两通电话会议，满精力的工作时间也不过 1–2 个钟头。统计结果虽然不好看，但也避免了拿「我努力过了」来自我安慰。

第二个结论是，人的精力有限，工作状态分布不均匀。往往在文思泉涌的前后，都会夹着一段精力低迷的时期，几乎没出现过连续的高精力工作状态[1]

。有人喜欢把这种难得的、忘我的工作状态称作「心流」，我比较赞成这种看法。

关键在于，如何快速进入工作状态？我把关注点放到了每次状态高峰前的那段时间里，很快发现，**这些「低谷」都是必要的，它们其实是工作状态的恢复期。**在这些统计数字不好看的时期里，我或是小睡、或是短跑，尽管没有直接工作，但是快速刷新了精力状态，为接下来的工作夯实了基础。

3 个常规恢复期

对于多数生活规律[2]

的人来说，精力的起伏是有大致周期的。基于精力模板的统计结果，我发现自己每天都有 3 个时期非常需要「醒脑」：

- **早起后**：从离开被窝的封印到做到办公位上这一整段时间
- **午餐后**：午餐后的休息时间

- **傍晚时**：下班后的困倦期

这几段半梦半醒的过渡期，就是**常规的 3 次状态恢复期**。为什么刚好是这 3 个时期呢？再看一下记录表上的活动详情，恢复期都和饭点连在一块儿，这些时候我们最容易觉得饿、累、困。和多数人的作息大致契合。

快速度过这几个恢复期并回归工作状态，是提升效率的一个重要方式。而这场精力争夺战，将围绕**饮食**、**睡眠和运动** 3 个主题展开。

早晨

我们有过这样的经验：看看钟点，一咬牙起床，但是刚挤上公交或地铁却又困了。本当是一日之计的早晨，却因为「回笼觉」的念头作祟，变成了每日工作前迎来的第一场挑战。

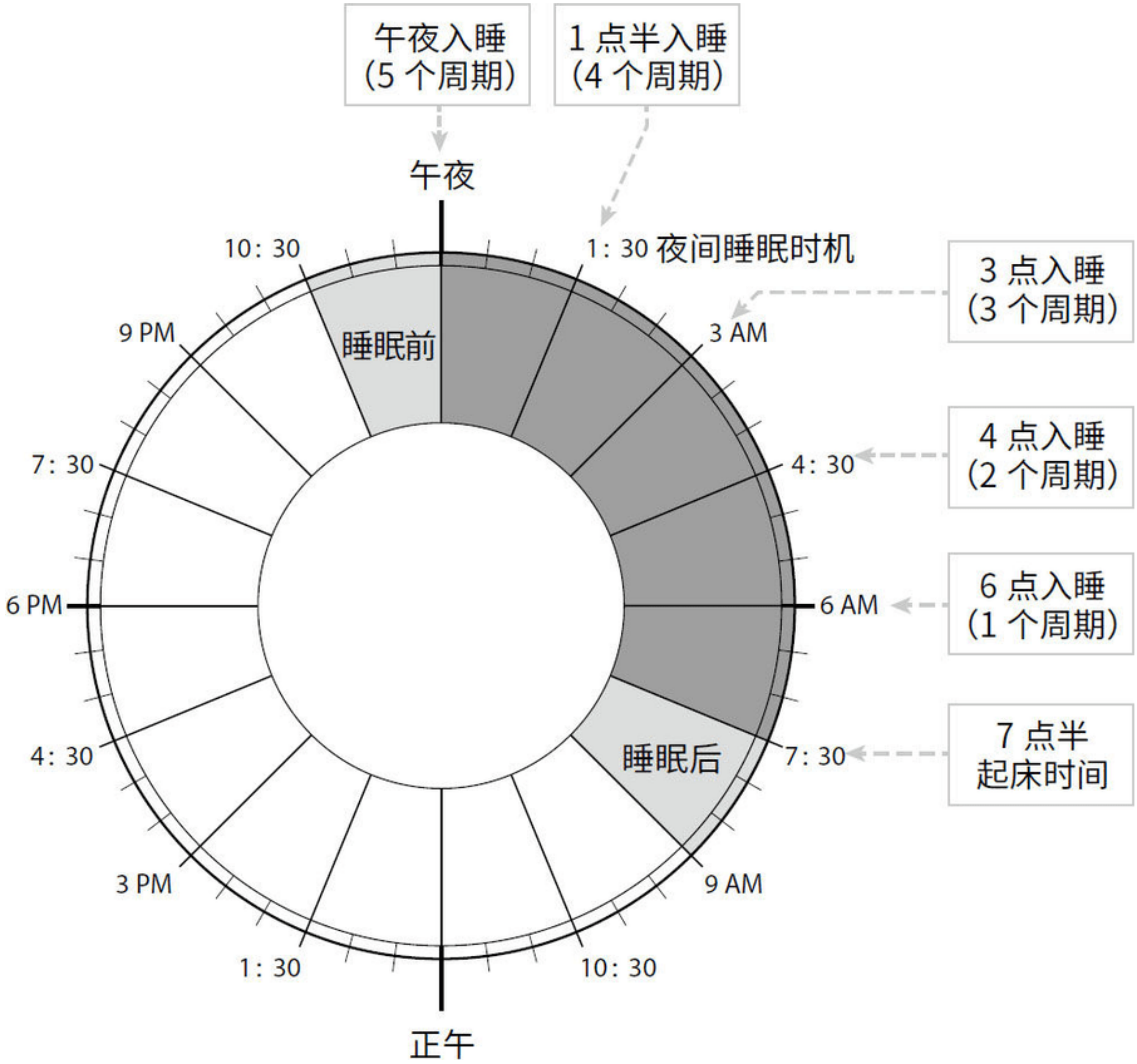
早起后觉得困，主要有两个原因：

1. 没睡够
2. 肚子空

这两点，睡前我们就可以想办法预防。睡眠问题上，睡足 7 小时对多数人来说的确是个挑战，但是我们可以让自己在更合适的时候醒来。

先给大家宽宽心。现在，换个角度来省视一整晚的好梦，把它拆成几个**睡眠周期**。《睡眠革命》里对睡眠周期的描述很详细，大约每 1.5 小时一个周期，看似一觉睡到大天亮，大

脑事实上经历了好几个「睡 - 醒 - 睡 - 醒」的周期，所以短短的「补觉」是补不回来的，除非你干脆赖到班儿也不上了。🌚


午夜入睡
(5 个周期)
1 点半入睡
(4 个周期)
午夜
10: 30
1: 30 夜间睡眠时机
3 点入睡
(3 个周期)
9 PM
睡眠前
3 AM
4 点入睡
(2 个周期)
7: 30
4: 30
6 PM
6 AM
6 点入睡
(1 个周期)
4: 30
睡眠后
7: 30
7 点半
起床时间
3 PM
9 AM
1: 30
10: 30
正午

从周期的角度看睡眠

睡足不容易，但我们可以让自己在睡眠周期结束后醒来（此时处于潜睡状态），减少困意。比如你早上六点半不得不起床赶公交，那最理想的情况是前一晚 11:00 睡，不过估计不少人做不到这一点，那么别再错过凌晨 00:30 这个入睡的好时机[3]

。

> 选择一个固定的起床时间……再回过头去计算一下，你应该在什么时候入睡。

睡，先说到这里，不过晚睡的朋友也不用太担心，稍后讲到午后恢复期时还有办法睡回来。

而肚子空，则意味着血糖低，而我们大脑的慢系统偏偏是最需要能量（糖分）的。为了缓解早起后低血糖的状况，**临睡前可以吃点高脂肪含量的食物**，比如一茶匙花生酱或杏仁酱。但别吃更多了，兴奋劲儿一来你可能会抵不住诱惑跑去熬夜刷剧，反倒让第二天的恢复期变得无比漫长。

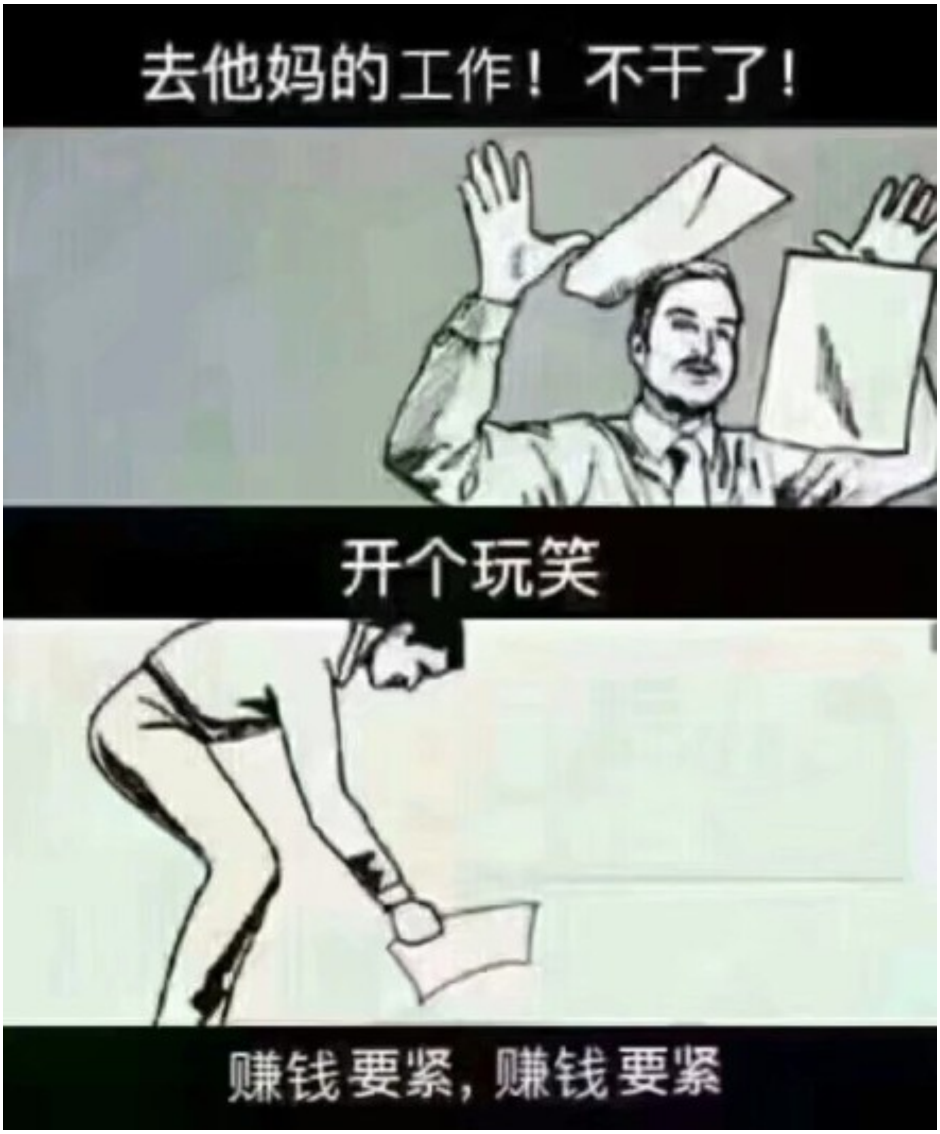
可惜，早睡早起难度太大，睡前容易解决的只有肚子饿那一半，早起后还是要想办法恢复精力。所幸醒来后也有补救措施，这就是许多人推崇的「起床仪式」。

对我来说，洗漱、更衣就具有一种**仪式作用**。虽然我是远程工作，没人要求我穿戴整齐，但是花几分钟打扮一下可以让我意识到「接下来要工作了」，相反，如果潦草漱个口、套着睡衣便开始写东西，人就很容易睡回去。

「仪式」并不是什么玄乎的东西，它应该说是一种**条件反射**。有人点一杯星巴克就能精神焕发，实际上功劳不全归咖啡因，将咖啡和认真工作联系起来的条件反射——或者说「仪式感」——也帮助我们更好地度过了第一个恢复期。

小贴士：早起后不要急着回复信息

在我们卧床这段时间里，晚睡的、早起的、通宵的、漂泊在其他时区的……各种人都可能发来消息，搞不好还有几个「挺急的，在线等」的家伙。但是，由于一晚上没吃东西，我们起床后基本都是低血糖状态，没睡好的还伴随低血压，容易引发「起床气」，看啥啥不顺眼。如果上司派下来一个大任务，明明是你表演的机会，结果趁着起床气来一句「我不干了！」……还有什么比这更糟的?


去他妈的工作！不干了！
开个玩笑
赚钱要紧，赚钱要紧

工作要紧，工作要紧

我们应该给起床后的自己一个缓冲期。我给自己设置的规矩是洗漱完毕后才准看手机，薄荷味牙膏刷牙、冷水冲脸、香

波洗头，洗洗弄弄清醒得差不多了，再开始回复消息，避免不必要的误会。

对了，不管你睡前吃了啥，或者手冲一杯咖啡开启新一天的工作，**都不能错过早餐**：对于精力的补给来说，别的手段都是辅助性的，提供半天能量的早餐才是大头。

午休

注：这一节主要面向有午睡习惯的读者，不过多数提醒、调剂的方法也适用于其他休息形式。

午休前后都有工作，再减去吃饭的工夫，其实休息和恢复的时间都不充裕。好在你打算午睡的话，浅浅的半小时也能算上一个睡眠周期。但很多尝试午睡的人，都有过「没睡饱」「睡过头」「越睡越困」的经历。

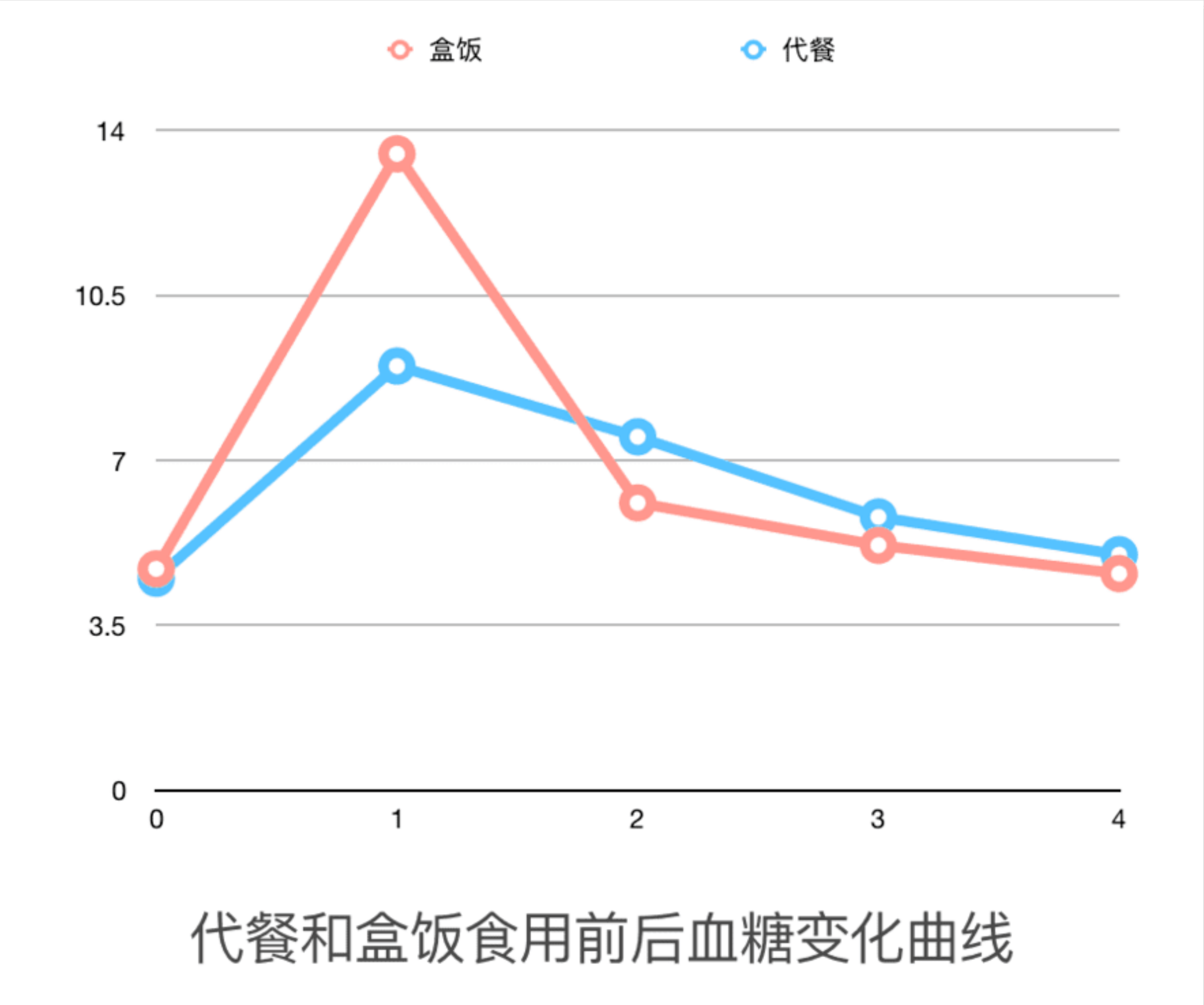
想在午休（午睡）后快速「复活」，关键是要做到：**大约 30 分钟的睡眠，能睡足够的时间，又不至于睡过头**，即把稀松平常的午睡变成一次**战略性小睡**[4]

。具体的方法上，主要有以下三方面：

1. **午餐**：别吃太多、太油，避免饭后太困
2. **环境**：利用智能设备创造勿扰环境
3. **咖啡**：别无它法时，喝点咖啡叫醒自己

调整饮食是最简单有效的一步。从午餐开始，就可以为午休做准备。和早餐的道理一样，**吃得太饱容易让人昏昏欲睡**，

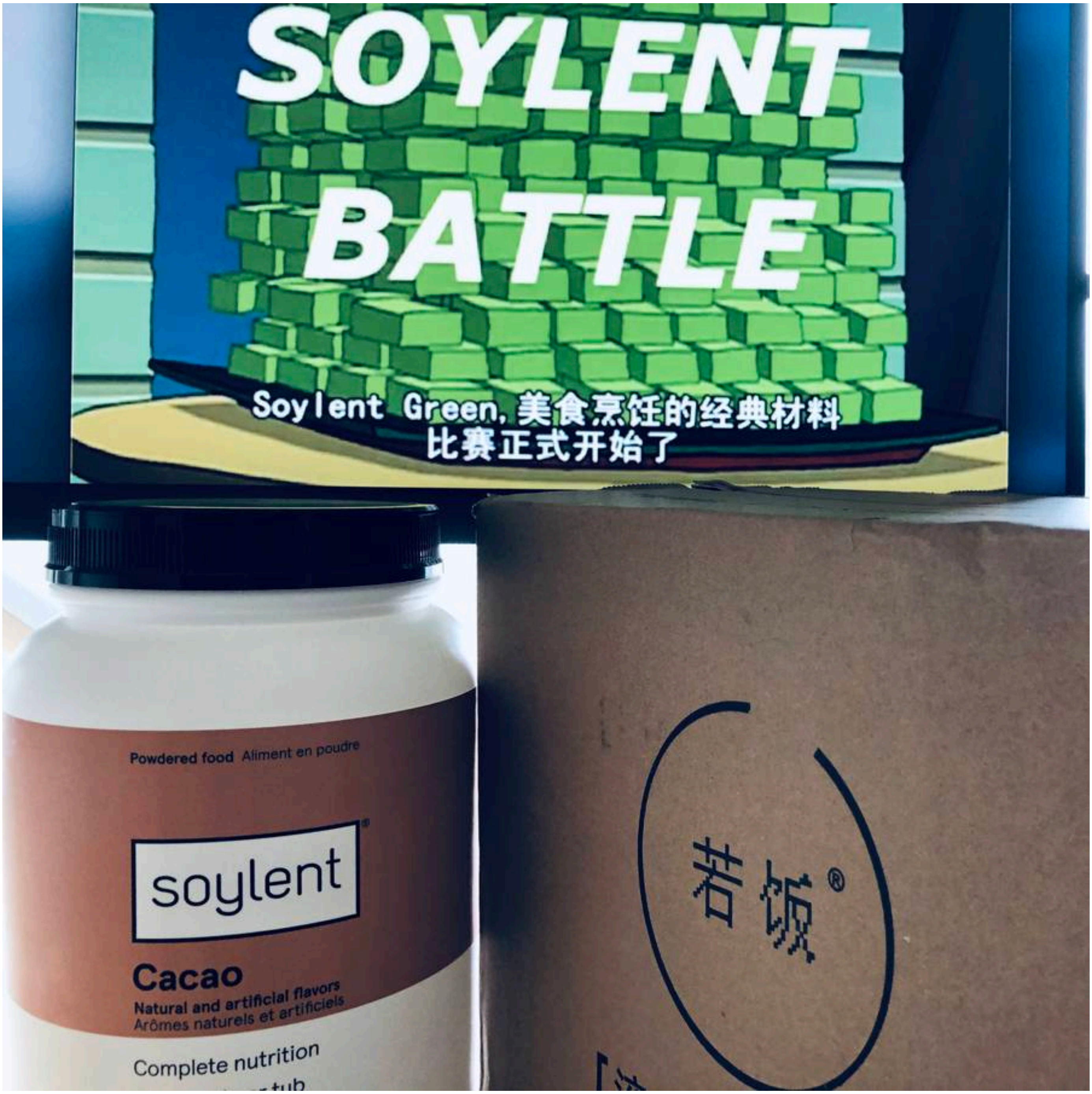
很容易还没睡过瘾，就到下午开工了。太饱，其实就是吃太多或者吃得重油、重盐，导致我们血糖飙升——同样糟糕的是，到了两三点血糖就掉下来了。不少人爱点下午茶外卖，可能不是嘴馋，是真的饿了。



代餐和盒饭食用前后血糖变化曲线

比较均衡的一个午餐方案是**代餐**，它按照普通人的营养、热量需求来设计，**中午吃下去不会犯困，还可以扛饿扛到傍晚四五点**。此外，代餐也比较省事，开瓶、仰脖子喝光，完事，**可以给午休留出足够的时间**。当然，如果有同事约你出去下馆子，也不用拒绝这个改善伙食、交流感情的机会，毕

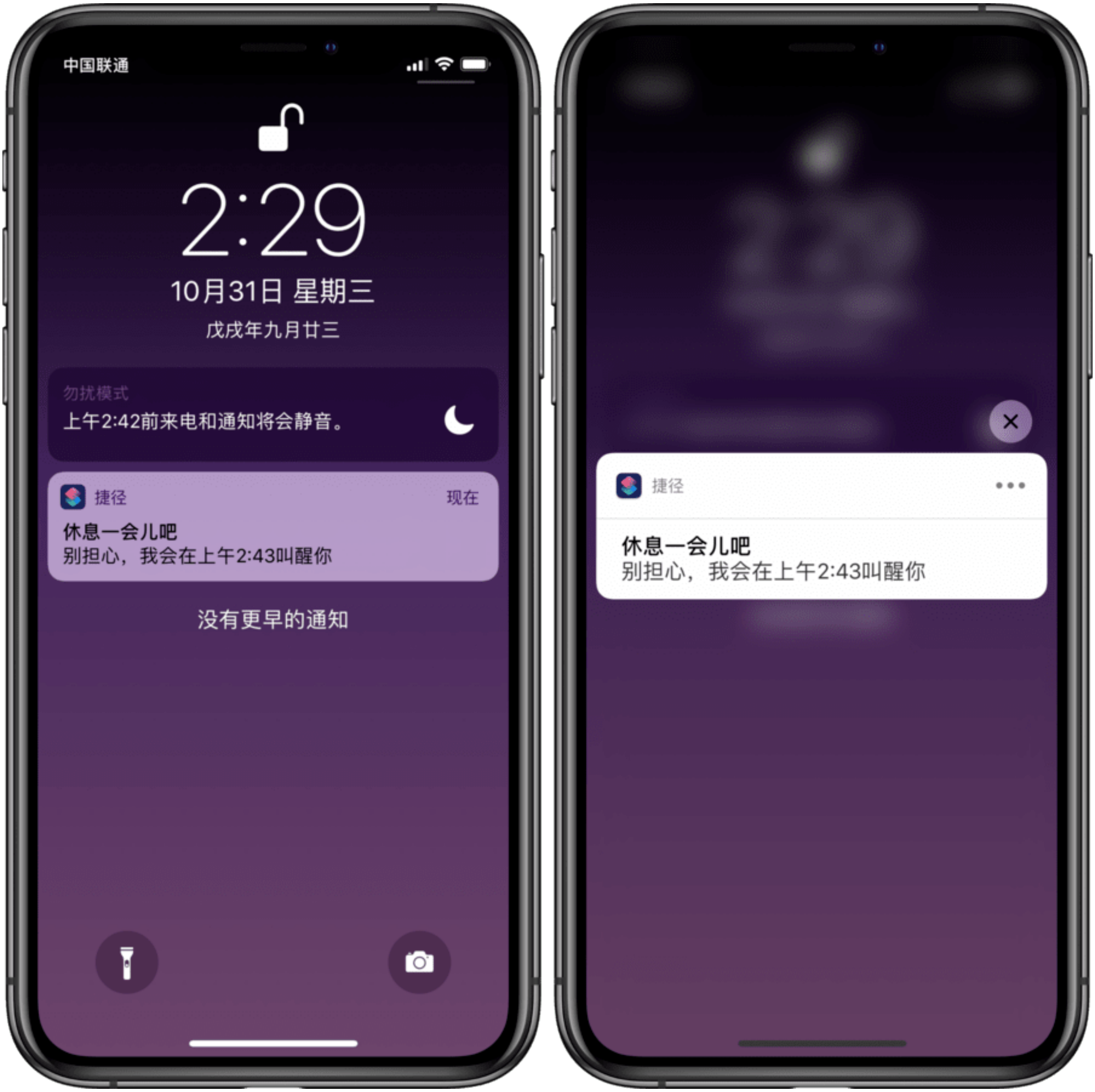
竟难得。


SOYLENT BATTLE
Soylent Green, 美食烹饪的经典材料
比赛正式开始了
Powdered food Aliment en poudre
soylent
Cacao
Natural and artificial flavors
Arômes naturels et artificiels
Complete nutrition
若饭

代餐是我在工作期间的能量补充

吃饱饭后，就要改善一下休息环境。午餐咱们已经很朴素了，不就是为了现在能好好休息吗？休息环境最关键的要求就是**少一些干扰**，降噪耳机、隔音头套这些硬件儿大家可以按需自备，我这里给一个比较通吃的工具：**自定义勿扰模式**。勿扰模式每台 iPhone 都有，不过时长设置比较死板，

所以我做了一个捷径，**能够自定义时长，临时创造一个低干扰的环境，又可以在上工前用闹铃把你叫醒**。当然，如果相比午睡你更喜欢冥想或者听一段儿白噪音，同样可以在休息前打开这个自带提醒的勿扰模式。


中国联通
2:29
10月31日 星期三
戊戌年九月廿三
勿扰模式
捷径
现在
没有更早的通知
捷径

上午2:42前来电和通知将会静音。

休息一会儿吧
别担心，我会在上午2:43叫醒你

休息一会儿吧
别担心，我会在上午2:43叫醒你

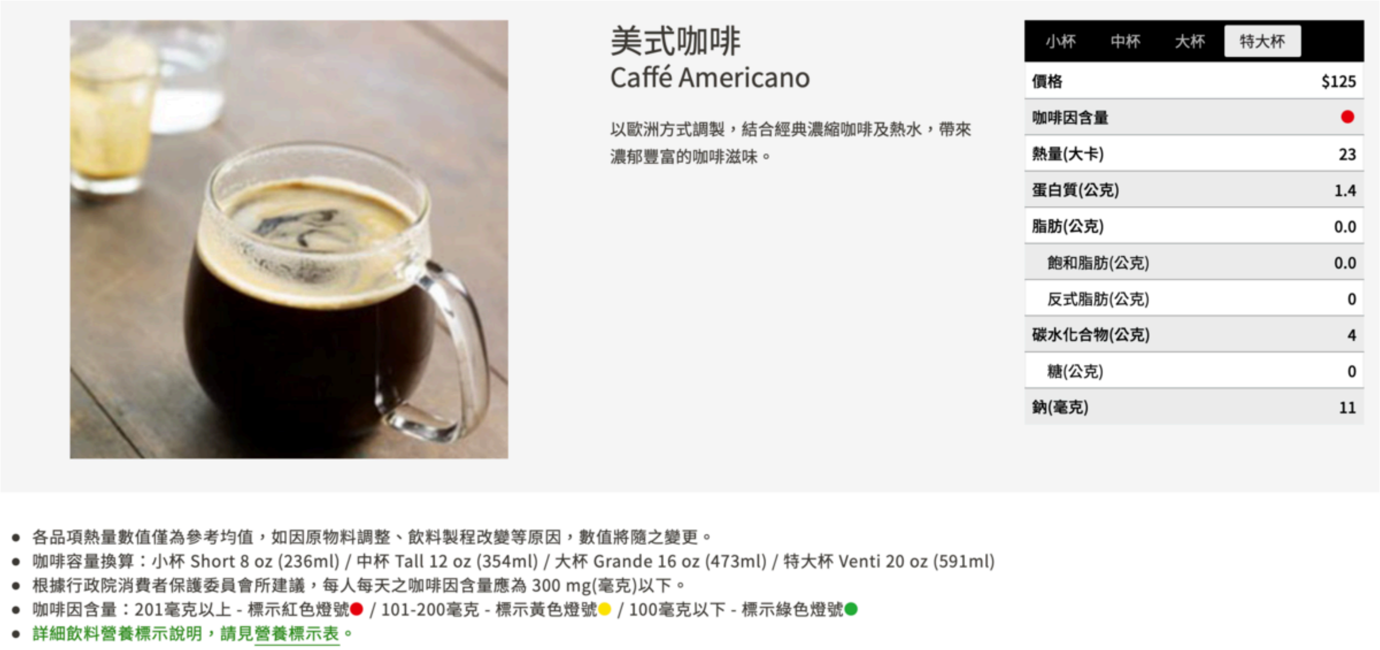
自带闹铃提醒的勿扰模式

[> 动作下载 🔗]

你可以修改这个捷径里的默认休息时长，让它符合自己的午休规律，就不用每次输入数字来设置时间了。

不过，有些人工作太劳累，可能每次都是倒头睡、忘了设置勿扰模式，或者怎么都叫不醒，那么还有个办法：**喝咖啡**。《睡眠革命》里提到过用咖啡来调节睡眠周期的方法，**午休前可以喝一杯咖啡，等你睡得差不多了，提神的药效也该来了**，刚好起身活动筋骨、开始工作。药效大概需要 20 分钟，毕竟咖啡不是嗅盐，很难灌下去就让你生龙活虎。

比较在意咖啡因的读者，可以参考星巴克、MUJI 等品牌的成分表，看着上面红彤彤的超额标志也知道摄入要克制。



美式咖啡
Caffé Americano

以歐洲方式調製，結合經典濃縮咖啡及熱水，帶來濃郁豐富的咖啡滋味。

價格	$125
咖啡因含量	🔴
熱量(大卡)	23
蛋白質(公克)	1.4
脂肪(公克)	0.0
飽和脂肪(公克)	0.0
反式脂肪(公克)	0
碳水化合物(公克)	4
糖(公克)	0
鈉(毫克)	11

- 各品項熱量數值僅為參考均值，如因原物料調整、飲料製程改變等原因，數值將隨之變更。
- 咖啡容量換算：小杯 Short 8 oz (236ml) / 中杯 Tall 12 oz (354ml) / 大杯 Grande 16 oz (473ml) / 特大杯 Venti 20 oz (591ml)
- 根據行政院消費者保護委員會所建議，每人每天之咖啡因含量應為 300 mg(毫克)以下。
- 咖啡因含量：201毫克以上 - 標示紅色燈號🔴 / 101-200毫克 - 標示黃色燈號🟡 / 100毫克以下 - 標示綠色燈號🟢
- 詳細飲料營養標示說明，請見營養標示表。

星巴克为旗下咖啡产品提供了咖啡因查询表

相对的，既然午睡前打算喝点咖啡，平时就别整天捧着咖啡杯、没事儿呷上几口，总量得控制[5]

。最后，咖啡毕竟是最后备案，如果能够通过饮食和睡眠环境做到自然醒，也就不必喝。

👀 小贴士

别睡超过 30 分钟还有个让人毛骨悚然的原因：超过这一阈值，人会一般会进入快速眼动期（REM），懂点医学小常识的读者就有数了，这容易导致**梦魇（鬼压床）**（更恐怖的是，刚摆脱梦魇，发现桌子上多了两块砖厚的新文件等你处理……）。毫无疑问，梦魇会让你的恢复期非常痛苦。

傍晚

终于熬到傍晚下班，挤着公交或者地铁摇摇晃晃到家，我们即将迎来第 3 个恢复期了。和早上和中午不同，傍晚我们陆续回家，尽管饮食选择余地更大、环境更熟悉更舒服，但积攒了一天的压力会让我们很难恢复过来——「压力山大」是一个很感性的说法，更准确的说法是「精力枯竭」。

五六点时恰逢人体血压和心跳相对平稳的时期，一般这会儿时间也更充裕，锻炼顺势成了一个很好的精力恢复战术。锻炼的作用在于促进血液循环，把多巴胺、肾上腺素等重要的调节剂送到大脑。如果说吃东西是在补充「精力战」的物资，锻炼就是加快把这些物资运到大脑前线（但你可别吃个一肚饱就去蹦蹦跳跳，过犹不及嘛）。

常规的散步、快步走、跑楼梯都是不错的锻炼方式，不过我更推荐一种高性价比的运动方式：**跑步**。

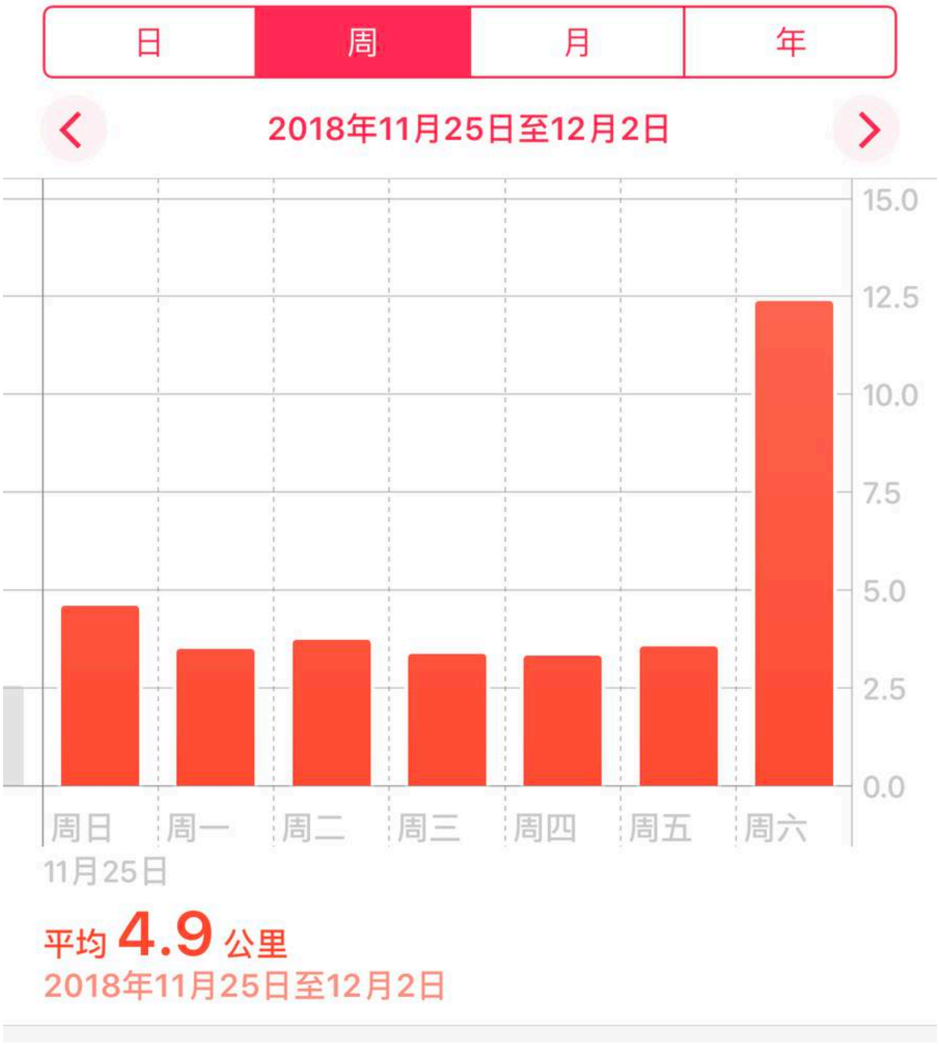
每次听说跑步，总有好事者语重心长地叮嘱：「跑 25 分钟以上才能燃脂哦！」好像跑步非得是为了减肥似的。长期来

看，跑步的确可以控制体重，但是更重要的，**是对工作状态的「刷新」作用**。

锻炼本身就要讲究效率、要追求投入产出比最大化。《高效能人士的 7 个习惯》里面有句话特别打动我：

> 有人声称每天跑上三四个小时能够延年益寿，却不知大把的美好时光就此流逝。

既然对我来说，跑步是为了刷新状态，那何必磨上一两个小时、再花同样的时间慢吞吞地恢复过来？我放弃了 10km 的挑战，**换成每天 3 公里的变速跑**，刚好够提神醒脑，回去冲个澡就能开始工作。

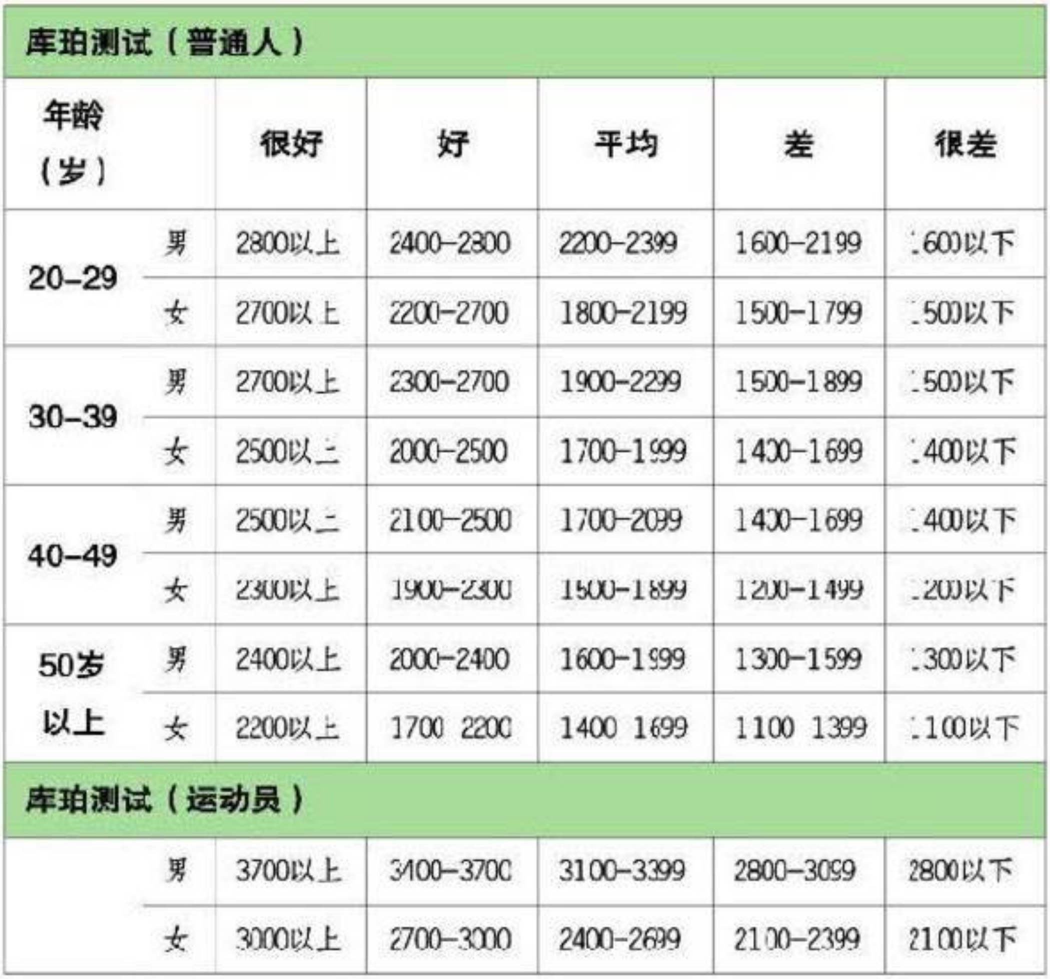

日
周
月
年
2018年11月25日至12月2日
15.0
12.5
10.0
7.5
5.0
2.5
0.0
周日
11月25日
周一
周二
周三
周四
周五
周六

平均 4.9 公里
2018年11月25日至12月2日

我每天会进行一次 12 分钟跑，步行数据主要来自跑步

有些人家离单位不远，会习惯把电脑丢在公司、空手上下班，要是路况好，这些幸运儿甚至有机会跑步回家，一并把通勤和运动都解决了。

习惯短时间的运动后，跑者也会摆脱减肥广告里「跑 25 分钟以上才能燃脂」的洗脑影响，从而走出一停止跑步就产生负罪感的怪圈。另外提一下，3 公里距离用 12 分钟跑完，刚好等于进行了一次康柏测试（而且是满分），长期来看还产生了维持体能的作用。



库珀测试（普通人）						
年龄（岁）		很好	好	平均	差	很差
20–29	男	2800以上	2400–2800	2200–2399	1600–2199	1600以下
	女	2700以上	2200–2700	1800–2199	1500–1799	1500以下
30–39	男	2700以上	2300–2700	1900–2299	1500–1899	1500以下
	女	2500以上	2000–2500	1700–1999	1400–1699	1400以下
40–49	男	2500以上	2100–2500	1700–2099	1400–1699	1400以下
	女	2300以上	1900–2300	1500–1899	1200–1499	1200以下
50岁以上	男	2400以上	2000–2400	1600–1999	1300–1599	1300以下
	女	2200以上	1700 2200	1400 1699	1100 1399	1100以下
库珀测试（运动员）						
	男	3700以上	3400–3700	3100–3399	2800–3099	2800以下
	女	3000以上	2700–3000	2400–2699	2100–2399	2100以下

普通人标准就是一个不错的小测试

2 个特殊恢复期

能够把握好日常的 3 个恢复期，基本可以持续高精力工作，每天比别人多出几个小时的高效工作时长。

不过工作不会永远那么规律。即便是朝九晚五的上班族，也会遇到出差、加班来打断作息，更不要说四处旅居的新兴数字游民了。我自己几乎就是全年远程办公，还要跨时区协作，所以对特殊情况下的状态恢复颇有心得。

打开你的日历和项目进度表，不难发现，在两类事件后我们亟需一段恢复期：

1. 以天为单位：**熬夜后的恢复**
2. 以季度或年为单位：**假期后的恢复**

在 3 个日常的恢复期之外，再把握好这两个特殊恢复期，工作效率和灵活性又会上升一个台阶。

熬夜与熬夜后的恢复

熬夜的坏处我们就不多说了，但是不管原因如何，多少会有需要熬夜的时候，现在我们想知道的只有**如何快速恢复、继续正常工作**。

晚睡甚至通宵之后，最大的感受就是「困」，公认靠谱的解释是你活蹦乱跳的时间持续太久，腺苷积累过多，不断让你想睡觉。在你熬出别的病之前，主要的身体不适就来自腺苷。视第二天情况不同，有两类办法：

1. 如果可以不上班，睡！

2. 如果不得不上班，尝试**多相睡眠**。

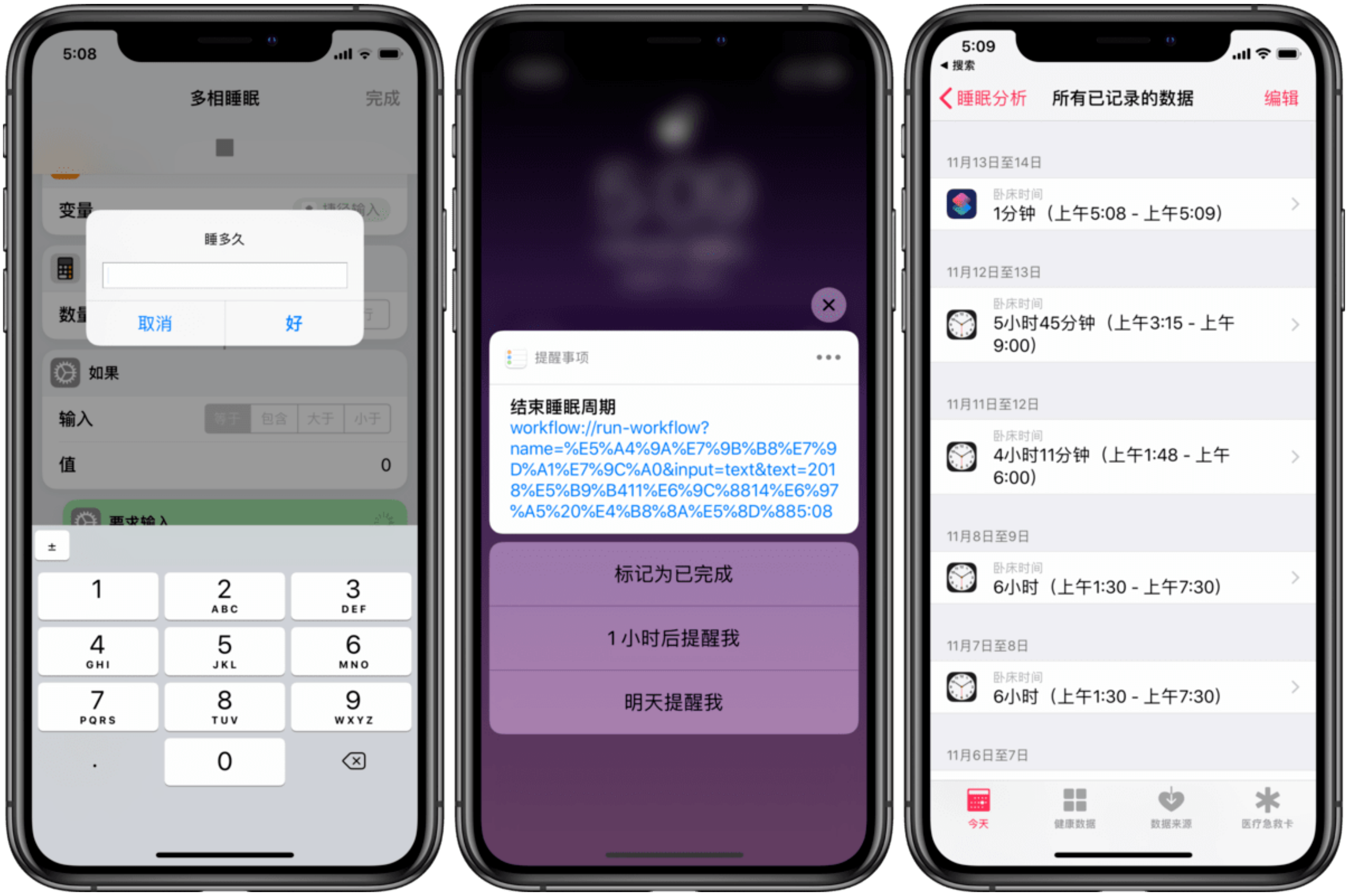
熬夜后不上班并不是幻想，整个团队一起熬夜就是这种情况：每逢 WWDC 等重要的发布会，少数派都会调整工作时间，连夜准备内容；不过翌日早上大家可以休息，这种情况下也没人强求你睡半小时马上起来干活，就别逞能，乖乖躺到中午再起来。

少数派备战 WWDC 图/老麦

但真正让人沮丧的，是熬夜后还要正常上班。这时候，一种比较新锐的睡眠方式就派上用场了：**多相睡眠**。《睡眠革命》里用周期取代时长来统计睡眠的做法，就是多相睡眠的基础——我们在实在无法保证连续睡眠的情况下，可以用额

外的几个睡眠周期来做补充。3 个常规恢复期里，我们专门讨论过午休的情况，其实熬夜后中午的一个睡眠周期就是难得的恢复期，没有午睡习惯的人也可以借机恢复状态。

再讲讲睡眠状况统计的问题。每逢熬夜，就寝时间就会失去意义，所以我做了一个捷径来临时记录睡眠时长。**小睡前运行一下，到了预订时间便会响起起床提醒，按掉通知就能自动记录方才的睡眠时间（到 Health 应用）**。捷径可以随时运行，比就寝时间更能反应真实的睡眠状况，甚至睡过头、错过通知也没事，因为这个捷径会把按下起床通知那一刻设为睡眠的结束时间。


5:08
多相睡眠
完成
变量
数量
如果
输入
值
0
睡多久
取消
好
提醒事项
标记为已完成
1 小时后提醒我
明天提醒我
5:09
搜索
睡眠分析
所有已记录的数据
编辑
今天
健康数据
数据来源
医疗急救卡

结束睡眠周期
workflow://run-workflow?name=%E5%A4%9A%E7%9B%B8%E7%9D%A1%E7%9C%A0&input=text&text=2018%E5%B9%B411%E6%9C%8814%E6%97%A5%20%E4%B8%8A%E5%8D%885:08

11月13日至14日
卧床时间
1分钟（上午5:08 - 上午5:09）

11月12日至13日
卧床时间
5小时45分钟（上午3:15 - 上午9:00）

11月11日至12日
卧床时间
4小时11分钟（上午1:48 - 上午6:00）

11月8日至9日
卧床时间
6小时（上午1:30 - 上午7:30）

11月7日至8日
卧床时间
6小时（上午1:30 - 上午7:30）

11月6日至7日

记录多相睡眠的时间

[> 动作下载 🔗]

由于每次「眯一会儿」前，本来就是要设置闹钟的，所以在操作上，点击捷径和跑到控制中心拨拉定时器也没什么区别，并没有造成更多负担。当然，有 Apple Watch 的朋友可以试试 AutoSleep，我硬件条件不足，这个方案好不好需要你自己测试。

参考文章：

- 《AutoSleep，苹果生态下完全自动统计睡眠的尝试》
- 《简单几步设置，让 AutoSleep 更准确监测你的睡眠》

末了，还是要提一句，熬夜的主要原因一般是工作没做完（晚上灵感活跃的读者除外），如果自己能够控制任务进度，还是别拖到夜深人静才来处理。

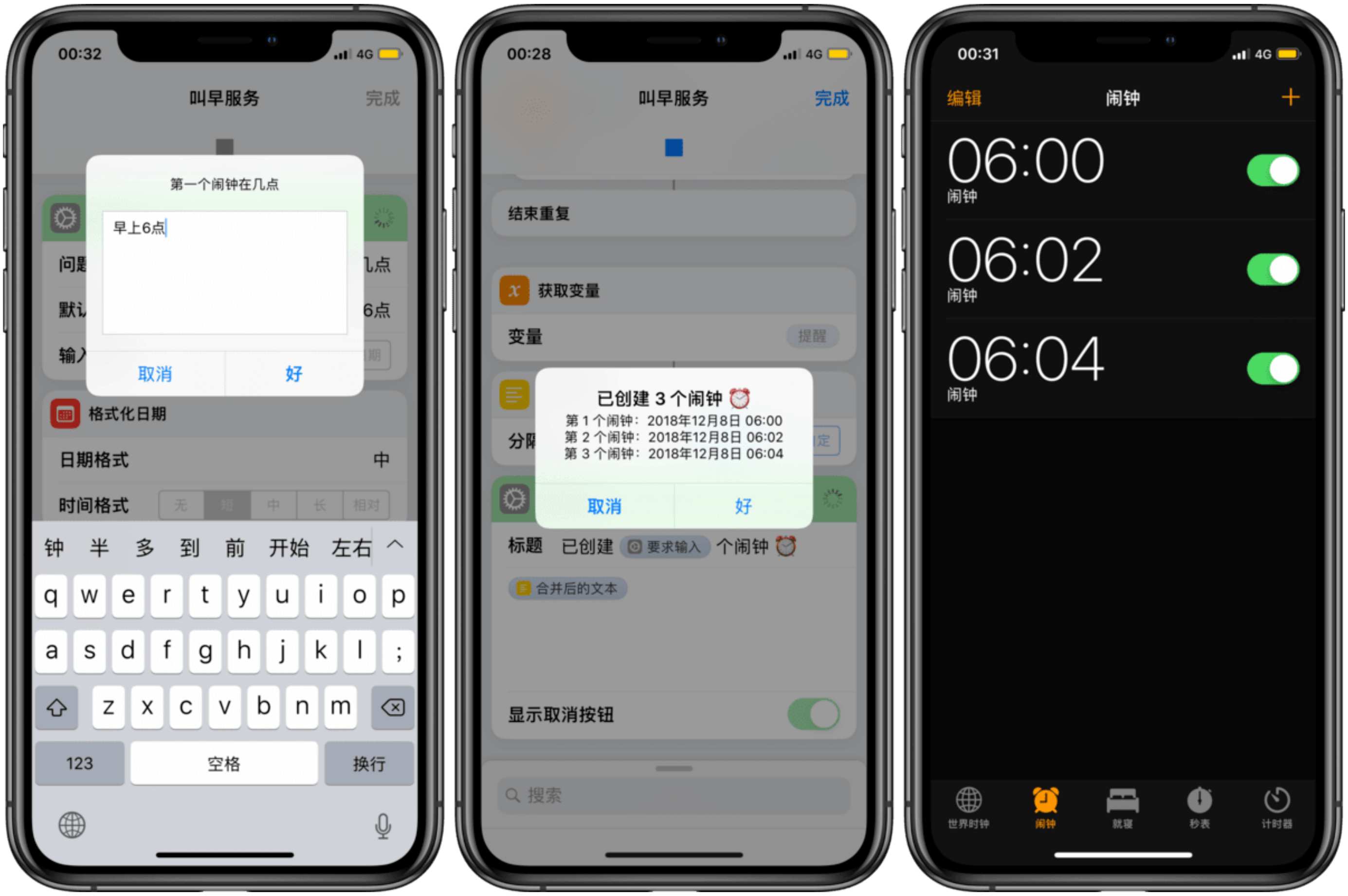
小议节后的恢复

上学时你可能被「别人家的孩子」这种恐惧支配过：过完一个暑假， 他们已经把下学期的课文背完了。工作后也会遇到一些特别出色的同事，春节回来带着的不光是土特产，还有一叠商业计划书。但假期该怎样度过，并不是这篇文章要讨论的，我们把重点放回节后的恢复上来。

假期和工作日最大的不同，就是**作息**。当然，这不是说一放假我们就会变「懒」，毕竟假期时更努力兼职的学生、更勤于出差的上班族也不是没有。总而言之，**假后恢复的重点就是调整作息时间**。

就拿睡眠来说，过去几个月里我经常出差、拜访朋友，常常

在不同的作息状态间切换，就相应采取了一些「强制措施」。其中一个是设置连续闹钟的捷径，被我戏称为「暴力叫早」，快速设置起始时间、闹铃数量和间隔后就能创建一堆连续的闹钟，不怕睡过头。


00:32
叫早服务
完成
第一个闹钟在几点
早上6点
取消
好
格式化日期
日期格式
中
时间格式
00:28
叫早服务
完成
结束重复
获取变量
变量
提醒
取消
好
标题
已创建
要求输入
个闹钟
合并后的文本
显示取消按钮
搜索
00:31
编辑
闹钟
世界时钟
闹钟
就寝
秒表
计时器

已创建 3 个闹钟 ⏰
第 1 个闹钟：2018年12月8日 06:00
第 2 个闹钟：2018年12月8日 06:02
第 3 个闹钟：2018年12月8日 06:04

06:00 闹钟
06:02 闹钟
06:04 闹钟

设置连续的闹钟

[> 动作下载 🔗]

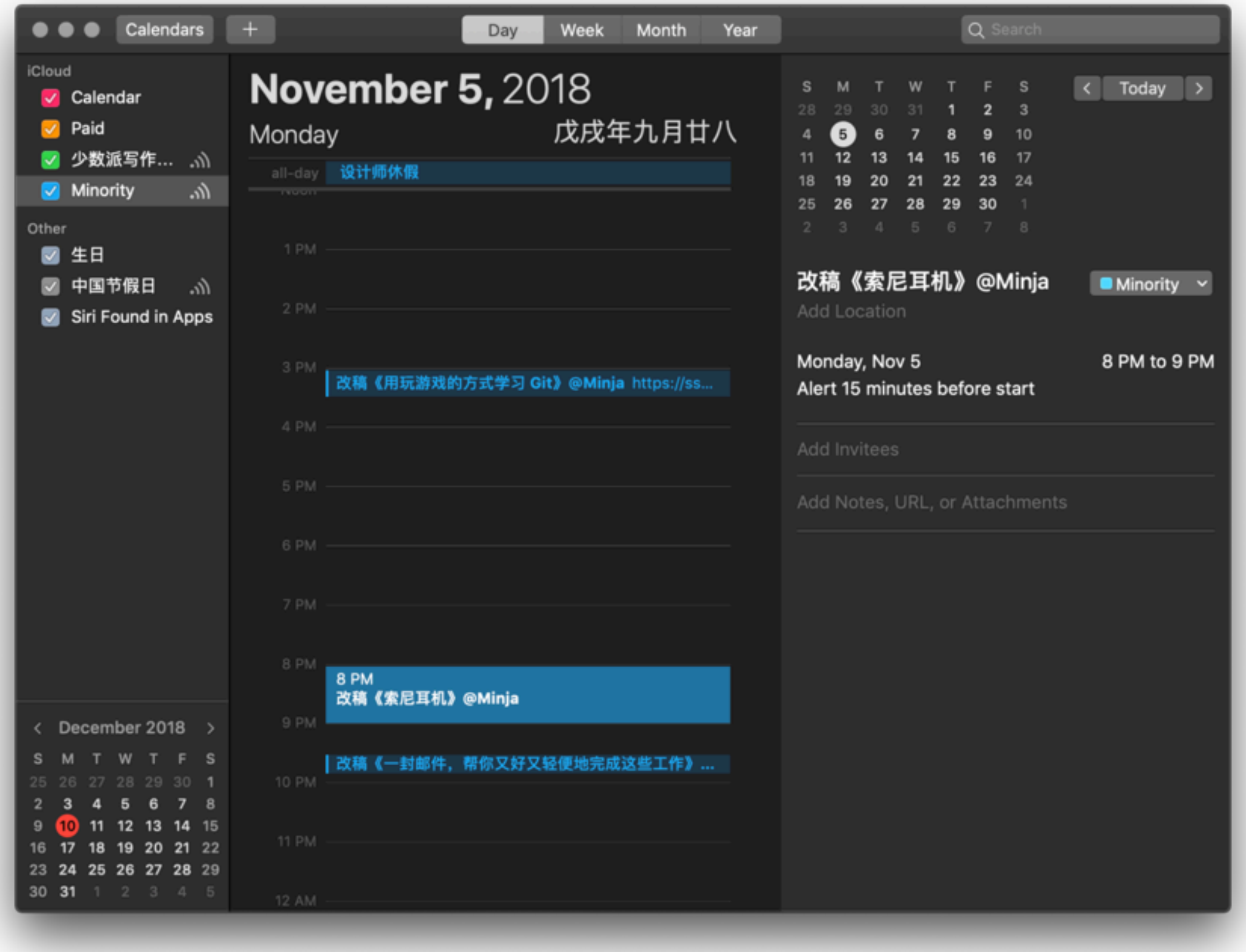
如果第二天早上要赶火车、赶飞机，这一连串闹钟就很有用，可以一下子把我拉到工作状态——不过别忘了，上车、上飞机后也可以争分夺秒睡上一个睡眠周期。

最后，我还是想简单分享一下假期怎么过。

读书时，我家长就坚持寒暑假和周末才是「超车期」，而且

要用一些「野路子」才能弯道超车，靠延长学习时间是不划算的——所以我从来没有上过补习班，假期里主要整理笔记，以及捣鼓旧电脑、乘巴士旅行，幸好考试结果还过得去。

这种「平时读书，放假拓展」的学习方式，被我带到了工作中去：**平时做日常编辑工作，假期搞小组、个人项目**。不仅是我，整个 Power+ 小组也没有传统意义上「天高皇帝远」的假期，老读者应该还记得，正月期间我们连发三篇大文章。近期休更时我们也没闲着，上线了网易课程，外带几个商务合作。


Calendars
+
Day
Week
Month
Year
Search
iCloud
Calendar
Paid
少数派写作...
Minority
Other
生日
中国节假日
Siri Found in Apps
December 2018
Today
Minority

November 5, 2018

Monday　戊戌年九月廿八

all-day　设计师休假

3 PM　改稿《用玩游戏的方式学习 Git》@Minja https://ss...

8 PM　改稿《索尼耳机》@Minja

改稿《一封邮件，帮你又好又轻便地完成这些工作》...

改稿《索尼耳机》@Minja

Add Location

Monday, Nov 5　8 PM to 9 PM

Alert 15 minutes before start

Add Invitees

Add Notes, URL, or Attachments

休更期间，其实我们回家也在偷偷工作

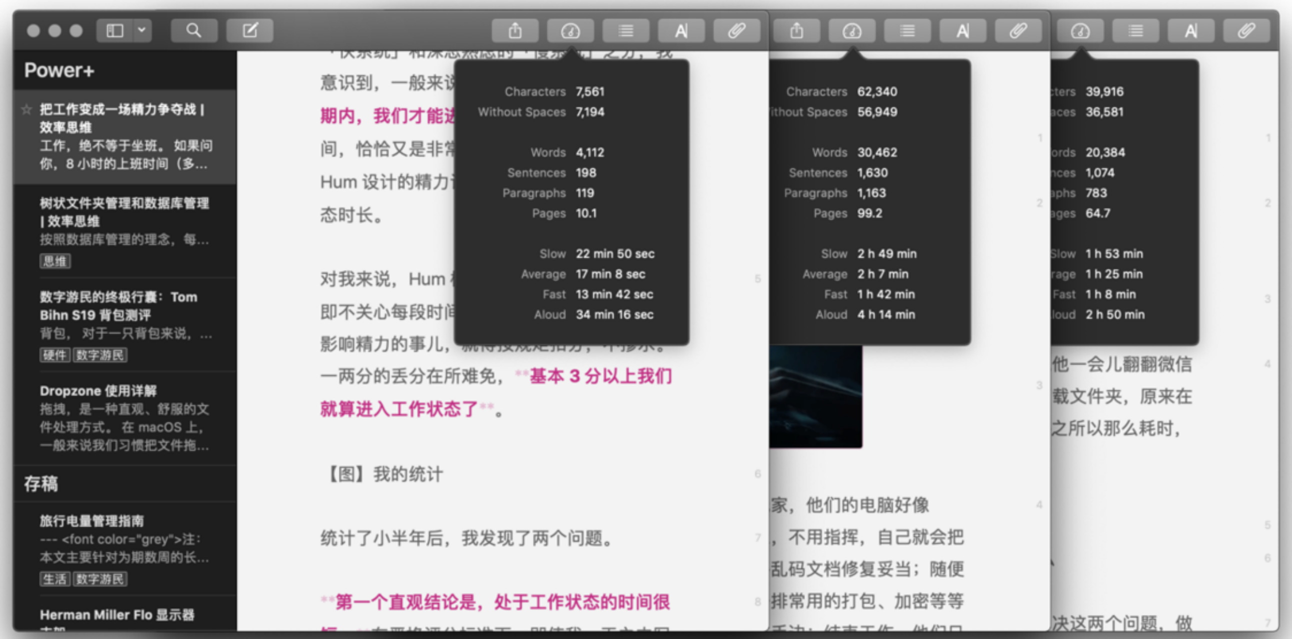
不刻意区分工作日和假期之后，恢复期也就不会太长，更不至于变得艰难。

结语

Power+ 休更的 3 个月，横跨夏末到冬初。最后一次写读者回复时我还坐在吹足了冷气的公寓里，而现在我已经在雪山小屋里披着毯子打字了。

我工作环境的变化

这种工作环境的变化，其实正考验了我的精力管理，尤其是快速切换状态、回归 Work Mode 的能力。在这 3 个月前，我对于精力恢复的认识主要还是战术上的吃、睡，比较零散；经常繁复的切换之后，我慢慢摸索出了常规与特殊的一些精力恢复期，从而找到「战略性精力管理技巧」。尽管有几次把自己折腾得七荤八素，但在找到恢复规律后，我还是保持着比较好的工作状态。


Power+

☆ 把工作变成一场精力争夺战 | 效率思维
工作，绝不等于坐班。如果问你，8 小时的上班时间（多…

树状文件夹管理和数据库管理 | 效率思维
按照数据库管理的理念，每…
思维

数字游民的终极行囊：Tom Bihn S19 背包测评
背包，对于一只背包来说，…
硬件 数字游民

Dropzone 使用详解
拖拽，是一种直观、舒服的文件处理方式。在 macOS 上，一般来说我们习惯把文件拖…

存稿

旅行电量管理指南
--- <font color="grey">注：本文主要针对为期数周的长…
生活 数字游民

Herman Miller Flo 显示器

Characters	7,561
Without Spaces	7,194
Words	4,112
Sentences	198
Paragraphs	119
Pages	10.1
Slow	22 min 50 sec
Average	17 min 8 sec
Fast	13 min 42 sec
Aloud	34 min 16 sec

意识到，一般来说

期内，我们才能

间，恰恰又是非常

Hum 设计的精力

态时长。

对我来说，Hum

即不关心每段时间

影响精力的事儿，

一两分的丢分在所难免，**基本 3 分以上我们就算进入工作状态了**。

【图】我的统计

统计了小半年后，我发现了两个问题。

**第一个直观结论是，处于工作状态的时间很

Characters	62,340
Without Spaces	56,949
Words	30,462
Sentences	1,630
Paragraphs	1,163
Pages	99.2
Slow	2 h 49 min
Average	2 h 7 min
Fast	1 h 42 min
Aloud	4 h 14 min

家，他们的电脑好像

，不用指挥，自己就会把

乱码文档修复妥当；随便

排常用的打包、加密等等

39,916
36,581
20,384
1,074
783
64.7
1 h 53 min
1 h 25 min
1 h 8 min
2 h 50 min

他一会儿翻翻微信

载文件夹，原来在

之所以那么耗时，

决这两个问题，做

部分待发布的文章

这篇关于精力管理的阶段性总结，是 Power+ 复更后我发布的第一篇文章，谨以此作为新一期的开篇。

推荐书目：

- 《4 Hour Work Week》，数字游民圣经，讲远程工作、地理套利、服务外包。看英文版，虽然中译版作者序很亲切（他会中文），但翻译过度凸显作者生活奢华，干货反而被压缩。
- 《每周健身 4 小时》，讲高效健身的，和上面一本同一作者，中译本质量还行。
- 《跑步大全》，强度大、内容全，仅是掌握妇女儿童的跑法就值回票价了[6]……别和《跑步圣经》搞混了，后者是讲哲学的。
- 《睡眠革命》换个角度看睡眠，用周期取代单纯的时

长，让睡眠更容易控制。

- 《思考，快与慢》把大脑分为「快系统」和「慢系统」，给「工作状态」一些可量化的方法。
- 《精力管理》不玩玄学，从吃、喝、睡、动等实打实的方面来谈精力。